

# BULLES HANDI MAG

LA NEWSLETTER DE VOTRE SECTION HANDISUB CODEP91



Toute l'équipe de bénévoles Handisub aux journées baptêmes militaires...

## EDITO

### LE MOT DE RODOLPHE

Chers Présidents de club, directeurs techniques, licenciés des clubs du comité départemental de l'Essonne de la FFESSM.

J'ai le plaisir de vous présenter la première newsletter du CODEP91.

Celle-ci traite particulièrement de la plongée avec Handicap.

Au sein du CODEP91 nous avons une équipe très motivée pour développer cette activité.

Ils ont envie de communiquer, de vous informer, de former et surtout de faire plaisir aux personnes qui réalisent le rêve de leur vie, plonger.

Un sourire à la sortie de cette plongée est le seul élément qui leur donne entière satisfaction.

Que demander de plus !

En cette période particulière, les activités de la commission technique sont vraiment très limitées. En effet uniquement les cours théoriques guide de palanquée et les soirées pédagogiques MF1 / MF2 sont conservés en visioconférence. La commission environnement et biologie sous-marine réalise également ses cours en visioconférence.

Le CODEP91 a investi dans un abonnement afin de pouvoir utiliser les outils de visioconférence à la fois pour les cours, pour les réunions du CODEP91 et pour les formateurs afin qu'ils puissent échanger entre eux et préparer les prochaines formations comme par exemple les stages initiaux initiateurs.

Les autres stages sont en attente de mesures sanitaires plus favorables, de l'ouverture des piscines et surtout de pouvoir réaliser nos activités en face à face. Les stages EH1 et EH1+, stages TIV, stages initiaux TSI, stages initiaux Initiateurs, examens initiateurs, soirées pédagogiques initiateurs sont en attente.

Nous verrons si nous pourrons vous proposer des activités au cours de cette saison.

Dès que le climat sera plus favorable, nous vous communiquerons par mail des informations en lien avec la reprise des activités du CODEP91.

Nous allons bientôt vous proposer des visioconférences d'environ une heure afin de vous présenter un sujet en particulier.

Je vous souhaite bon courage pour cette période particulière où notre activité de loisir est très limitée. Soyons patients, la situation va évoluer positivement.

Je vous souhaite une excellente lecture pour ce premier numéro de « Bulles Handi Mag ».

Portez-vous bien, prenez soin de vous et de vos proches.

Bien amicalement,

**Rodolphe VOISIN**  
Président de la commission technique  
Président adjoint de la FFESSM de l'Essonne

### LE MOT DE FRANCOISE

Bonjour à Tous et à Toutes,

Bienvenus dans notre première édition de notre toute nouvelle Newsletter.

En ces temps de crise sanitaire jamais rencontrés nos activités ont été largement freinées, voir arrêtées en grande partie. Nous sommes tous dans l'attente de nous retrouver et de pouvoir pratiquer notre passion. Vous nous manquez et il nous semblait important de pouvoir garder un lien et nous travaillons sur plusieurs idées.

Nous sommes heureux de pouvoir éditer cette première Newsletter de la section Handisub du CODEP91.

Elle vous est destinée à vous présidents de clubs, moniteurs Handisub et surtout vous plongeurs. N'hésitez pas à la faire circuler au maximum, et si vous souhaitez être dans notre liste de diffusion merci de nous en faire part. A l'inverse si vous souhaitez vous désinscrire un petit mail suffit.

Cette Newsletter est interactive. Nous vous proposerons des articles sur les actualités du mois, les événements, les évolutions de la réglementation, des fiches techniques sur l'entretien de vos matériels, des astuces, des récits de voyages...

Cette Newsletter est avant tout la vôtre, faites-nous part de vos expériences, vos voyages, vos témoignages de plongées, vos conseils d'adaptations particulières, vos matériels à vendre...

Pouvoir partager, échanger nous permettra de garder un lien et de nous enrichir.

Pour toutes vos idées de parution, envoyer-nous vos textes sous format Word à l'adresse mail suivante :

[contact@ffessm91.fr](mailto:contact@ffessm91.fr)

Après validation avec l'équipe nous publierons vos articles.

Je vous souhaite une très bonne année 2021 malgré ce contexte au combien difficile. J'espère que vous et vos proches vous portez bien.

Bonne lecture

**Françoise POTIER**  
Responsable Handisub – CODEP91

OCTOBRE 2020

## Le CODEP91 répond présent

### *Bulles d'évasion pour nos soldats blessés en opération,*



En préambule,

Depuis plusieurs années, le service des armées prend en charge l'accompagnement de soins de nos soldats blessés sur les différents théâtres d'opérations.

Dans ce cadre-là, le ministère des armées a souhaité qu'il soit organisé des sessions multi sports à des fins de cohésion et de réadaptation.



Cette opération, a donc été confiée à

l'Officier référant, en gestion de cette opération dont il est un habitué, puisqu'il a la charge de l'accompagnement de ses femmes et hommes véritables athlètes touchés dans leur chair à différents degrés, dans le cadre des INVICTUS GAMES qui redonnent un sens à tous ces militaires en quête de reconstructions et de véritables exploits sportifs.

Mais cette année particulière de crise sanitaire, leur organisation c'est trouvé remise en question.

Le service des armées, s'est tourné vers notre président Francis MERLO du comité IDF pour tenter de mettre en œuvre la logistique ainsi que les bénévoles disponibles titulaires des accréditations pour accueillir ses personnels en situation de Handicap.



Notre CODEP91 ayant dans ses rangs une équipe rodée et réactive, aura su répondre présent dans un délai très court, nous avons aussi eu recours à différents membres des clubs du 75, 77, 83,91, 94 & 95 grâce à la solidarité qui règne dans les rangs de l'Handisub, ce qui permet de mutualiser les énergies.

L'opération s'est déroulée, sur 3 mercredis successifs (les deux dernières semaines de septembre et la première d'octobre).

Nous avons pu sur ces trois journées faire environ 20 baptêmes par séance se déroulant en deux demi-journées. Chaque club participant ayant une section Handisub, aura eu la gentillesse de mettre à disposition son matériel (bouteilles, masques, gilets, détendeurs).



Que de moments singuliers de partages, de pudeurs, avec nos amis soldats (issus des différents corps d'armée y compris gendarmerie), avec différentes pathologies, pour certain de gros post traumatique, pour d'autres des corps abimés, amputés, mais tous ont la volonté et le courage de surmonter leur handicap et ce nouveau départ,

Après certaines appréhensions dans l'abord de notre discipline, la patience et l'écoute, nous ont permis de leur faire découvrir une nouvelle activité, pouvant se montrer inaccessible au prime abord, Puis leur rendre une liberté totale dans cette immersion leur permettant une parenthèse d'isolement de ce monde extérieur et bruyant, que de sourires et de merci,

Ils sont presque gênés du temps que nous leur consacrons, mais n'est-ce pas le minimum que nous leur devons en retour des sacrifices qu'ils nous accordent.

D'un avis général, lors des différents moments de discussions que nous partageons avec eux, le sentiment de manque de reconnaissance de la nation et du peuple Français, sont très souvent évoqués.

Alors Mesdames et Messieurs les Soldats, soyez fiers de ce que vous avez accompli, votre action n'est pas vaine, pour que perdure nos valeurs de liberté qui sont les fondements même de notre pays.

Merci Mille fois pour ce que vous accomplissez mais aussi pour votre engagement accompli pendant ces journées.

Nous vous donnons rendez-vous pour une prochaine édition et chaque fois que vous en exprimerez la volonté, afin de partager ces moments de complicité et d'ouvertures vers de nouveaux horizons d'un bleu intense.

**Merci**

à Françoise notre porte étendard  
à Daniel pour sa logistique matériel, l'organisation de l'événement  
à Patrick pour sa dévotion sans faille et sa remorque bien pratique  
à André  
à Gérard le roi des images qui immortalisent

**Et à tous les autres Moniteurs et monitrices Bénévoles bien nombreux qui permettent que brille haut & fort à travers notre section Handisub les couleurs du CODEP91**

Belles Bulles  
Pascal.



## L'actu en bref

### Reprises de nos entraînements :

En fonction des nouvelles directives et de l'évolution de la crise sanitaire, nous sommes en attente d'informations du ministère pour des dates de reprises.

### Salon de la plongée :

Le 23<sup>ème</sup> salon de la plongée qui devait se tenir à la porte de Versailles du 08 au 11 janvier 2021 a été annulé et reporté à une date ultérieure.

### Formation moniteurs Handisub :

Les formations prévues initialement en Décembre 2020 ont dû être également annulées. Nous attendons les nouvelles directives pour reprogrammer de nouvelles dates

### Sortie Handisub :

La sortie que nous avions prévue en Novembre 2020 a été annulée. Nous espérons pouvoir reprogrammer cette sortie en Juin 2021.

Nous sommes désolés de ces annonces. Croyez bien que nous sommes tous très impatients de pouvoir vous retrouver et de reprendre nos activités. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés si des changements devaient arriver.

**En attendant restez connectés sur le site de la Fédération et du Codep91 :**

<http://ffesm.fr>

<https://www.ffesm91.fr>

Patrick.

### **COMMENT ACCEDER A LA PLONGEE « HANDI » ??? VOICI LA REPONSE**

Dans un premier temps et pour savoir si cette activité vous convient, vous pouvez faire un baptême.

Pour cela, rien de plus simple !!! Contactez-nous et munissez-vous d'un certificat médical de non contre-indication établi par votre médecin traitant.

Ensuite, si vous voulez continuer, il vous faudra un certificat d'un Médecin Fédéral (nous pouvons vous communiquer les coordonnées de ces médecins), et ceci afin d'établir votre licence

Les formations sont dispensées par des moniteurs qualifiés en piscine ou en bassin spécifique à la plongée. Un carnet de suivi vous sera délivré afin que vous puissiez suivre votre évolution.

Selon votre handicap, 4 niveaux de plongée sont accessibles :

- PESH \*6 : pour évoluer de 0 à 6 mètres
- PESH\*12 : pour vous faire plaisir jusqu'à 12 mètres
- PESH 20 : un plus grand plaisir jusqu'à 20 mètres
- PESH\*40 : pour en prendre plein les yeux jusqu'à 40 mètres

\* PESH = Plongeurs En Situation de Handicap

Alors, osez !!! Chaussez des palmes, mettez un masque et en route pour aller dire bonjour à Poséidon.



Pour plus d'informations :

<https://ffesm.fr/handisub/handisub>

Claudine.

L'équipe

Pour pouvoir continuer de mener nos actions dans la pratique et le développement l'équipe Handisub CODEP91 est constituée de :

- Françoise : Responsable
- Patrick : Responsable Adjoint
- Claudine : Secrétaire
- Maguy : Référente communication
- Pascal : Référent communication



## Dix ans déjà



Handisub a fêter ses dix ans cette année.

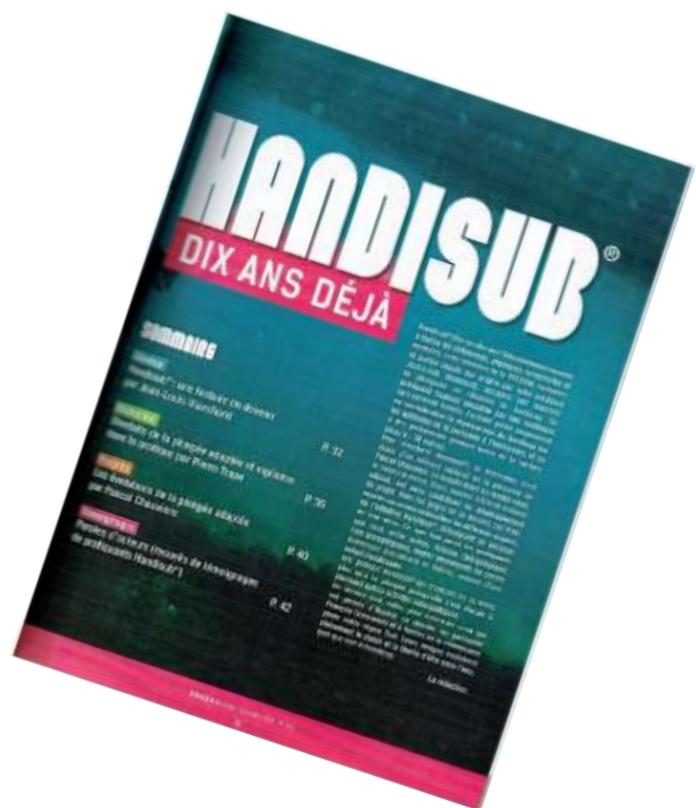
C'est en 2009 sous l'impulsion du président de la FFESSM, Monsieur Jean Louis Blanchard que démarrait la volonté de créer le projet HANDISUB.

Depuis de nombreuses concrétisations, adaptation et mise en place ont vus le jour et continuent d'évoluer. Les textes de lois se sont adaptés, le code du sport a été revu, du matériel spécifique a vu le jour.

De belles initiatives locales, nationales et même internationales ont éclos. De nombreux acteurs ont permis le développement et la pérennisation de notre activité pour un accès au plus grand nombre.

Revivez cette belle aventure dans le SUBAQUA numéro 293 du mois de Novembre Décembre 2020

Maguy.



Un peu de détente...

**MOTS CACHES EN PLONGEE**

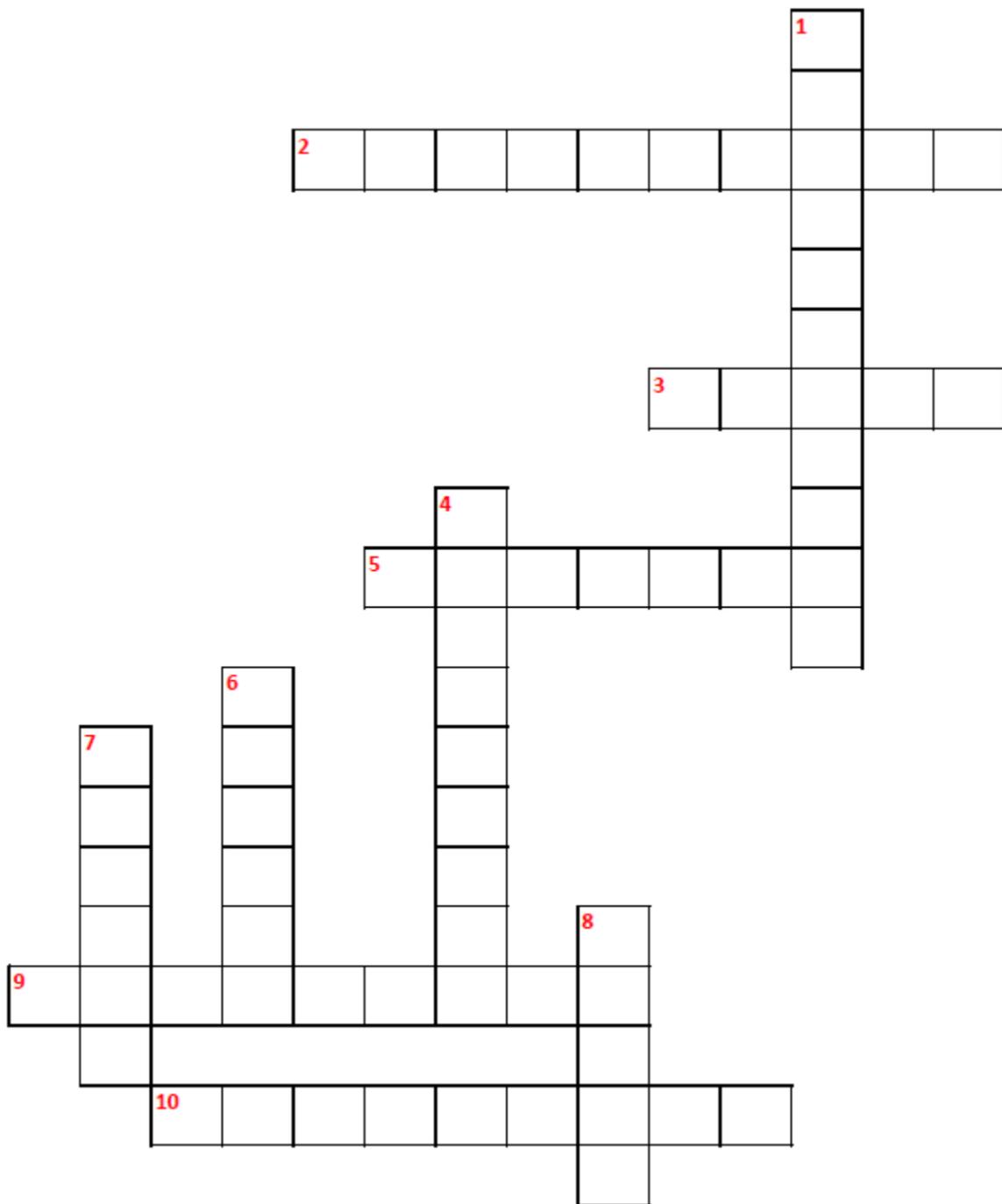


[www.educol.net](http://www.educol.net)

- |            |           |
|------------|-----------|
| APESANTEUR | CAPITAINE |
| FOSSE      | LESTAGE   |
| MANOMETRE  | MASQUE    |
| NARCOSE    | OCEAN     |
| PALMES     | PAVILLON  |
| PESH       | SILENCE   |
| SOLEIL     | SOUVENIRS |
| TORTUE     | VOYAGE    |



**MOTS CROISES**



**HORIZONTAL**

- 2 Equidé de mer
- 3 Loque
- 5 Navire de JYC
- 9 Toujours en bouche
- 10 Prédateur en banc

**VERTICAL**

- 1 En différente épaisseur
- 4 Groupement
- 6 Céphalopode à huit bras
- 7 En fin de plongée
- 8 Avant d'un bateau

Les solutions des jeux dans notre prochaine Newsletter... A très vite. L'Equipe Handisub CODEP91.